

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №18 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО учителей  
*естественных наук*  
цикла  
Протокол № 1  
от «31» авг 2016 г.  
Руководитель МО *Ля*

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
Е.В. Демидова  
«31» августа 2016

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ ООШ №18  
г. Сызрань  
И.А. Ковалева

Рабочая программа по физической культуре

Класс: 1.  
Количество часов: 102  
Название УМК: В.И. Лях, А.А Зданевича, М.Я. Виленского, Г.Ю. Горочкова,  
И.А Туревский.  
ФИО составителя: Диарова Эльвира Рашидовна

КОПИЯ ВЕРНА  
Директор ГБОУ ООШ № 18 г.Сызрань

Сызрань, 2016 год

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

. Программа обеспечивает формирование универсальных концепции, личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Содержание учебного предмета

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно (оздоровительная деятельность). Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор-присев, кувырок вперед.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.*

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и

влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/пр	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>				
1.	Инструктаж по Т,Б Вводный. Техника выполнения прыжков.	1		
2.	Техника выполнения прыжков в длину.	1		
3	Отработка навыков бега.	2		
4	Отработка навыков бега, учет в беге на время.	1		
5	Отработка техники прыжков и медленного бега.	1		
6	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	1		
7	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.	1		
8	Обработка техники медленного бега.	1		
9	Ознакомление с техникой метания мяча.	1		
10	Совершенствование техники метания мяча.	1		
11	Совершенствование техники метания мяча в цель	1		
12	Техника длительного бега, учет по метанию в цель.	1		
13	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	1		
14	Формирование навыков метания, тренировка силы рук	1		
<b>2. Раздел программы: Спортивные игры (3 часа).</b>				
15	Инструктаж по Т.Б Обучение технике ловли мяча.	1		
16	Техника ловли и ведения мяча.	1		
17	Упражнение с мячом	1		
<b>3. Раздел программы: Акробатика (19 часов).</b>				
18	Инструктаж по Т,Б Вводный. Развитие гибкости.	1		
19	Развитие гибкости	1		
20	Обучение технике выполнения акробатических упражнений	1		
21	Совершенствование навыков лазания,	1		

	метания, прыжков. Развитие гибкости.			
22	Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия	1		
23	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1		
24-25	Произвольное лазание по канату.	2		
26	Совершенствование техники лазания	1		
27	ОРУ. Упражнения в равновесии	1		
28	ОРУ. Техника лазанье по канату	1		
29-30	ОРУ. Упоры и висы.	2		
31-32	ОРУ. Лазание по канату и гимнастической скамейке.	2		
33	ОРУ. Совершенствование лазания по канату.	2		
34-35	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	2		
36	Игровые по совершенствованию двигательных навыков	1		
<b>4. Раздел программы: Подвижные игры (20 часов)</b>				
37	Инструктаж по Т,Б подвижные игры. Ору Игры « К своим флажкам	1		
38	ОРУ « Класс, смирно,вольноно»	1		
39	ОРУ Игры « Метко в цель»	1		
40	Ору . Игры « Кто дальше бросит»	1		
41	ОРУ « Волк во рву». Эстафеты	1		
42	ОРУ « Волк во рву». Эстафеты	1		
43	ОРУ « Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
44	Эстафеты	1		
45	ОРУ в движении. « Гуси Лебеди».	1		
46	Эстафеты	1		
47	ОРУ в движении . Игры « Удочка». Эстафенты Развитие скоростных способностей..	1		
.48	ОРУ в движении . Игры « Удочка». Эстафенты Развитие скоростных способностей	1		
49	ОРУ . Игра. « Бросай и поймай»	1		
50	ОРУ. Игра « Передача мяча в колонну».	1		

51	Игра» Мяч соседу» Эстафеты с мячами	1		
52	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
.53	ОРУ Ведение и передача мяча Игра (Охотники и утки)	1		
54	ОРУ Ведение и передача мяча	1		
.55	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами	1		
56	Ору Игра» Перестрелка»	1		
<b>5. Раздел программы: Легкая атлетика</b>				
57-58	Инструктаж по Т,Б Разучивание акробатических упражнений	2		
59-60	Выполнение упражнений на статическое равновесие..	2		
61-62	Развитие статического и динамического равновесия.	2		
63-64	Развитие статического и динамического равновесия	2		
65-66	Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом.	2		
67-68	Обучение метанию и ловле мяча.	2		
69-70	Отработка техники метания и ловли мяча.	2		
71-72	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	2		
73-74	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	2		
75-76	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	2		
77-78	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр.	2		
79-80	Упражнения на сохранение равновесия	2		
81-82	Отработка техники прыжков в длину с места	2		
83-84	Упражнения на сохранение равновесия.	2		
85-86	Учет по бегу на 30 м ,по прыжкам в длину с места.	2		

87-88	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	2		
89-90	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега.	2		
91-92	ОРУ Прыжки в длину Челночный бег 3x10м.	2		
93-94	ОРУ Бег30м. Поднимание туловища из положения лёжа.	2		
95-96	Равномерный бег	2		
97-98	Ходьба и бег	2		
99-100	Бег 30 м	2		
101-102	Итоги года. Эстафеты с этапом 20м. Игры повыбору	2		